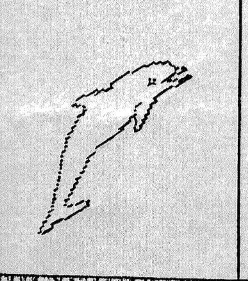
الكشافة البحرية المصرية





التدريب وإعداد القادة

4 السباحة والإنقاذ

ق. نبيل الشاذلي
ق. كرم كمال الدين

تعليم السباحـــــــه

تعتبر السباحه من أهم الرياضات التى يجب أن يتعلمها الانسان وتعتـــبر حا ليا من ضرورات الحياة نظرا لوجود المياه حولنا دائما • (خاصة فـــى المناطق الساحلية •• وليس ضروريا للانسان ان يتعلم التنس مثلا أو كرة القـــدم أو الجمباز •• لان عدم تعلمها لا يشكل أى خطورة على حياة الانســـان عكـس السباحه التى يشكل الجهل بها خطورة على حياة الانسان ••

والسباحة هى الرياضة الوحيدة التى يمكن ان يمارسها جميع أفراد العائلــه فى نفس الوقت الاب والام والابناء خاصة على شواطىء البحار فى حمامات السباحـــه عكس أنواع الرياضة الاخرى •

ولتعليم السباحة هناك طريقتان أساسيتان للتعلم وهـــى :

١ ــ الطريقة الجزئيـــــــه •

٢ ــ الطريقة الكليـــــــه •

والطريقة الجزئية هى أن يتعلم كل جزيئة من حركات السباحة على حده لحين اجادتها ثم بجميع الحركات لاستكمال تعليم السباحة الحرة ككل •

أما الطريقة الكلية فهى ان نشرح مثال السباحة امام المتد[redacted] يحـــاول كل منهم تقليد هذه الحركات على ان يقوم المتدرب بتصحيح وتقويم هـــــــذه الحركات أولا بأ ول •

ــ والطريقة الاولى هى السائده فى مدارس السباحة المختلفة خاصة عند تعلـيم الاطفال السباحة الحرة •

ونبدأ تعليم السباحة بحيث لا تزيد المجموعه مع المدرب الكفوء عن ١٠ تلاميذ •

ونبدأ أو بتلقينهم بعض القواعد الصحية وتعويد هم عليها مثل •

١) استعمال المناشف الخاصة .

٢) التعود على دخول دورة المياة قبل نزول الحمام

٣) اخذ دش قبل نزول الحمام وكذلك بعد الخروج .

ثم تبدأ بعد ذلك مرحلة التعود على الماء وذلك بنزول المجموعه مع المدرب الى الماء والوقوف على هيئة دائرة ثم التحرك يمينا ويسارا على هيئة دوائر . ثم التحرك يمينا ويسارا على هيئة دوائر ثم محاولة تغطيس الوجه تحت الماء او محاولة الحصول على شيء من قاع الحمام .. مع التدريب على نفخ النفس من الفم داخل الماء مرات متعددة ..

بعد التعود على التعامل مع الماء تبدأ مرحلة تعليم الطفو الثابت من جانب الحمام أو مسك يد الزميل أو المدرب .. ثم ننتقل الى مرحلة الطفو المتحرك بدفع الحائط بدون مساعده .

بعد مرحلة تعليم الطفو .. تبدأ مرحلة تعليم ضربات الرجلين ونبدأ تعليمها خارج الحمام ثم نحاول تطبيق ذلك داخل الماء من جانب الحمام أولا ثم بدون مساعدة الحائط .. وأهم ملاحظة يجب العناية بها في ضربات الرجلين الترددية هي عدم ثنى الركبتين خلال الحركة وأن تكون الحركة من أعلى الفخذ .

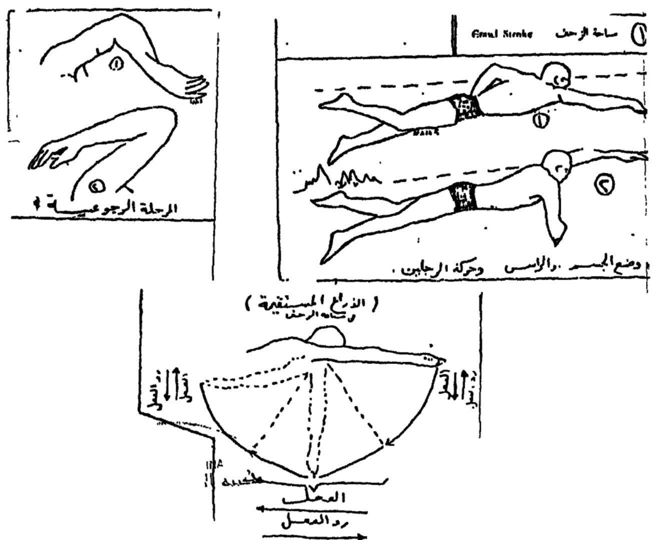
- بعد اجادة ضربات الرجلين تبدأ تعليم ضربات الذراعين .. ونبدأ بها خارج الماء أولا حتى تصبح عملية أوتوماتيكية ثم تنزل المجموعه الى الماء وتبدأ عمل ضربات الرجلين مع الذراعين ويكرر التدريب الى ان تجيده المجموعه اجاده تامة .

وتبدأ مرحلة تعليم التنفس من الوقوف أولا على أرضية الحمام مع عمل ضربات الذراعين ونفخ النفس في الماء (ثم محاولة تجميع هذه المراحل مع بعضها) ...

والتنفس عادة يكون من أحد الجانبين الايمن أو الايسر مع نفخ هواء الزفــير داخل الماء مع ملاحظة أن كل دورة ذراعين يقابلها ٦ ضربات رجلين وعادة ما نبدأ بتعليم السباحة الحــرة .

أما عند بعض الاشخاص الذين يعانون صعوبة فى التنفس أو فى تأخر تعلم عملية التنفس فيمكن ان تبدأ تعليمهم السباحة على الظهر نظرا لسهولة التنفس خلالها .

ويتكون البرنامج التدريبى لهذه المرحلة عادة من ١٥ الى ٢٠ حصة .. كل حصة مدتها ٤٥ دقيقه يسبقها احماء لمدة ١٥ دقيقه .



كيفية التدرو عند رؤيـــــة
حالة غـــــــــــرق

يتوقف انقاذ حياة من يشرف على الغرق على سرعة الوصول اليـــــــــه وانتشاله قبل غرقه حيث يستغرق بعض الوقت يطفو ويغطس ويشرب كميـــــات من الماء بالاضافه لدخول الماء للفتحات التنفسيه ويجب على المنقذ الاخـذ فى الاعتبار الحالة الهيستيرية التى يكون عليها المشرف على الغرق ٠

وعلى الكشاف أن يكون على يقظة واستعداد لانقاذ أى غريق يراه وذلـــك بالقاء عوامه النجاه بجانبه اذا وجدت أو بالتوجه سريعا الى الغريق سباحة على شرط الوصول اليه من الخلف ٠

أولا : فى حالة القرب من الشاطئ :

- القى له حبل أو حلقة نجـــــاه ٠
- اخلع أكبر كمية ممكنه تمكن أن تعوقك من ملابسك وخصوصا الحـذاء والسيره ٠
- القى بنفسك فى الماء ٠٠ لاتغطس بل اقفز مع فتح الارجل والزراعيين فقد يكون أحد العوائق تحت الماء دون أن تراه ٠٠ وحتى تتمكن من متابعة ورؤية الغريق ٠
- لاتسبح ضد التيار ٠٠ الا اذا اضطررت لذلك ٠
- اذا كان البحر هائجا ٠٠ فلا تحاول الانقاذ الا اذا كنت سباحا ماهرا وعلى علم كامل بطريقة الانقـاذ ٠

طـــرق الانقـــاذ :

طريقة الانقاذ تختلف باختلاف حالة الغريق ومعرفته السباحه من عدمـــــه ـ ومقدار تعبه • وللانقاذ خمس طرق هامه هـــى :

١ـ اذا كان الغريق مستسلما هادئا لايحاول الحركه ابدا يقلبه على ظهره بحيث يكون وجهه من الشمال وظهره على سطح الماء وقف خلفه وضــع يديك على صدغيه واسحبه معك واسبح على ظهرك مع ملاحظة أن وجهه يكون فوق الماء ليسهل عليه عملية التنفس •

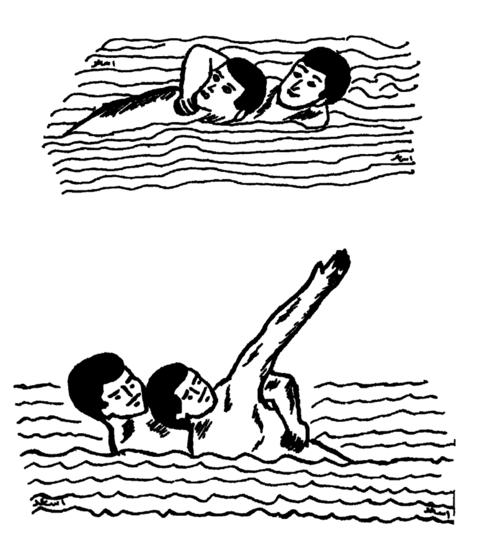
٢ـ اذا لم يكن الغريق هادئا ويحاول انقاذ حياته بالتعليق بأى شــىء فمن الصعب عليك قيادته • ولذلك يجب على المنقذ الاقتراب منــــه من الخلف دون أن يشعر به ثم يلف يده اليسرى من أسفل ذراع الغريق الايسر ملتفا بذراعيه حول صدره الى أن يصل الى ماتحت ابطة الايمـن ثم يبدأ المنقذ فى السباحه مستخدما يده اليمنى وقدماه ويلاحظ سحب الغريق وهو على ظهره ويقوم المنقذ بالسباحه بالجنب •

٣ـ اذا لم تتمكن من القبض على ذراعيه جيدا فعليك أن تضع يديك علـــى صدره بعد مرورهما من تحت أبطيه واجعل ذراعيه بحذا الكتفـــين أيضا واسحبه معك وأنت سابح على ظهرك •

٤ـ اذا كان الغريق ماهرا فى السباحه وأشرف على الغرق لشدة تعبه أو لتصلب أعضائه فلم يستطع السباحه فسيكون بطبيعته وخبرته مسالما مطيعا • فعليك اذن أن تجعله يضع يديه على كتفيه م قرب رقبته ممدود الزراعين الى آخرهما نائما على ظهره بلا حراك ورأسه مدلى الى الخلف تعلـــو سطح الماء لسهولة التنفس .وماعليك الآن تسبح على بطنك كالمعتاد بيديك ورجليك كأن لم يكن معك أحد وبذلك يمكنك حمله مسافات بعيده بدون تعــب•

هـ- اذا كان الغريق هادئا طوقه بذراعك الذى يمر تحت أبطيه وتمساك ذراعه الاخر وتسحبه على ظهره نحاذيا لك وانت سابح بجيد واحده كالمعتاد أو تجذبه من ملابسه الى الخلف بجوار عنقه وتسبح به ٠

٦- يجب أن يكون المنقذ ملما بمبادئ الغوص حيث أنه فى أحيان كثيرة يكون الغريق قد بدأ فى الغطس تحت الماء او مستقرا فى القاع ٠٠٠ وفى هذه الحاله أيضا يجب ملاحظة عدم الاقتراب من الغريق من الامام بتاتا وانما يتم سحبه دائما من الخلف ٠



وقاية المنقذ لنفسه من الغريـــــق

يجب الاحتراس من تعلق الغريق بك ، والا ضرك معه ، واذا فرض وتعلق بك فأسرع بالخلاص منه باحدى طرق ثـــــلاث :ـ

(١) اذا قبض الغريق على معصميك حرك ذراعيك حركات متتابعه فى وجهـــة مضاده لوضع ابهاميه على معصميك ، وحاول جعل ذراعيه فى محاذاه كتفيه ، واستمر على حركتك بسرعه حتى تتخلص منه ثم قف خلفه بشــــرط ألا يتملكك ثانيـــــه .

(٢) اذا قبض بيديه على رقبتك فخذ نفسا طويلا ، ثم ارتم بجسمك عليه وامســك ظهره باحدى يديك واخرج يدك الاخرى من فوق ذراعيه ممسكا انفـــه بين اصابعك واضعا راحة يدك تحت ذقنه ثم ادفعه بقوة الى الامــــام بعيدا عنك دفعات متتاليه .

(٣) اما اذا تعلق بجسمك بأن وضع يديه حول وسطك فخذ نفسا طويلا أولا ثم ارتمى بجسمك فوقه واضعا ذراعيك فوق ذراعيه ممسكا كتفيه باحـدى يديك واضعا راحة يدك الاخرى تحت ذقنه ، ثم ضع ركبتيك فى أسفــل بطنه وادفعه بعيدا عنك الى الامام بيديك وركبتيك دفعات قويـــــة مع ترك ثقل جسمك الى الخلف وهكذا حتى يتركك وتتخلص منه وتعـــود الى حريتك ثم تعود اليه من الخلف لنجاته باحدى الطرق السابقه .

ثانيا : مناورة غريق بفلوكـــــه :

ــ اقذف له حبل النجاة أو حلقة النجاة أو مجدافا أو لوح خشـب من فرش المركب وامسك به .. اقترب من الغريق في دائرة واسعة من الخلف ولا تدور بقاربك في دائرة صغيرة .. لان الهواء والتيار قد يحملك بعيدا عن الشخص المراد انقاذه .

ــ عندما تمسك بالشخص الغريق ارفعه الى مؤخرة الفلوكه .. وفي حالة وجود محرك يجب ايقافه قبل الوصول ورفع الغريق .

اسعاف الغريـــــــق :

١ــ تنزع جميع الملابس التي تكون ضاغطه على الصدر أو البطـــن .

٢ــ تزال الاعشاب أو الرمال الموجوده بالفـم .

٣ــ يجفف جسم المصاب بواسطة شخص آخر غير المسعف الذى يقوم بعملية التنفس الصناعى .

٤ــ تدلك الاطراف ايضا اثناء اجراء عملية التنفس الصناعى .

٥ــ يلف المصاب بالبطاطين أثناء اجراء عملية التنفـــــس .

٦ــ يستمر عملية التنفس الصناعى لمدة أربع ساعات على الاقل .

٧ــ عند رجوع التنفس الطبيعى يعطى المصاب مشروبا دافئا ويوضـــع تحت الملاحظه نظرا لاحتمال توقف التنفس مرة أخرى وفى الحالات الخطيرة يستحسن امتداد هذه الملاحظه لمدة عدة أيام فى المستشفى لاحتمال حدوث مضاعفات لا رئوية نظرا لدخول أجسام غريبه ملوثـــه داخل الرئتين .

التنفس الصناعـــــى :

ارقب صدر المريض ولاحظ ان كان تنفسه قد توقف .
قبل البدء في عملية التنفس الصناعي يراعي خلع ملابس المصاب الضيقة واخراج الاجسام الغريبة من الفم التي قد تسبب الانسداد كأطقم الاسنان أو نحوها ووضع المصاب بحيث تكون رأسه في مستوى جسمه .

الطرق المستعمله في التنفس الصناعي :

أ ــ طريقة شيفـر :

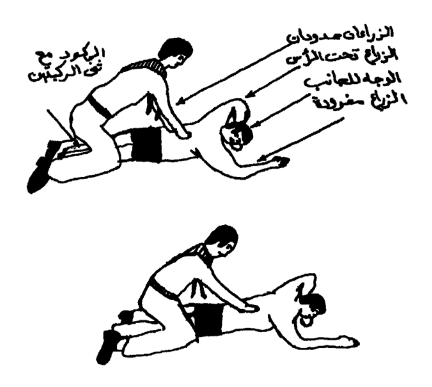
١ــ يمدد المصاب على الارض ووجهه الى اسفل ومائلا لاحدى الجهتين حتى تظل فتحات الانف والفم طليقـه .
٢ــ ثم تشد أذرعه للامام واحدى يديه مثبته تحت رأسه مع لفت الوجـــه لجانب اليد الممدوده .
٣ــ يركع المسعف فوق المصاب في منطقه أعلى فخذيه مواجها لرأســــه .
٤ــ يضع يديه أسفل صدر المصاب أي فوق اضلاع الصدر السفلى مع جعل اصبع الابهام مرتكزا على الضلع ١٢ (الاخير) على كل جانب مــــن السلسله الفقريـه .
٥ــ يحفظ المسعف اذرعه مشدوده ثم يقم بالتدريج بالقاء ثقله علــــى ذراعيه بحيث يسبب ضغط حازم يكفى لطرد الماء أو الهواء من الرئتين الى الخارج ثم يقوم برفع جسمه ببطء حتى يزيل الضغط مع حفــــظ يديه في وضعهما (أى ابهام كل يد على الضلع الاخير والذراعيان مشدودان) .

٦ـ يكرر هذه العمليه كل ٤ ـ ٥ ثوانى أى بمعدل ١٢ ـ ١٥ مرة دقيقه بدون توقف أى بدون فترة راحة يستمر لمدة ساعات اذا لزم الامر حتى يستعيد المصاب رشدة كاملا ٠

٧ـ اذا تعب المسعف من اداء التنفس الصناعى يمكن أن يجعل شخص اخر يكمل العمليه دون تغير المعدل الى تكرار الضغط كل ٤ ـ ٥ ثوانى ويمكن استبدال اكثر من شخص ٠

٨ـ اذا كان لابد من نقل المصاب الى مكان آخر فيجب أن يستمر التنفس الصناعى فى المركبه ٠

٩ ـ دفئ المصاب ولا تعطيه أى شئ بالفم حتى يستعيد رشده كامـــلا ٠



ب ــ 'ريقة النفخ ى الفم أو الانف (قبلة الحياء)

هى الافضل وهى الطريقة الحديثه ذات الفاعليه ى اعادة التنفـــس بدفع الهواء بقوة الى رئة المصاب .

ولا تستعمل فى حالات :

كسر الفك   وجود امراض معدية حادة لدى المصـــاب .

١ــ نظف فم المصاب بمنديل أو شاش ملفوف على الاصابع مع طرد أى جســم غريب مثل أطقم الاسنان وغيره .

٢ــ ضع وجه المصاب لاعلى مع رأسه للخلف ومع رفع الفك السفلى لاعلى وذلك يجعل مجرى الهواء مفتوحا .

٣ــ ضع يدك أسفل الفك والابهام بين اسنانه مع دفع الفك لاعلى ومع اغلاق فتحتى الانف باليد الاخرى .

٤ــ خذ نفسا عميقا ثم ضع فمك فى فم المصاب وانفخ بقوة بحيث تجعل صدره يتحرك .

٥ ــ ارفع رأسك حتى تجعل المصاب يطرد الهواء بنفسه .

٦ــ كرر العمليه أكثر من ١٢ مرة / دقيقـــه .

٧ــ اذا لم يتردد الهواء فى صدره فافحص رأس المصاب وفكه مرة أخرى قد يكون لسانه هو الذى يسد مرور الهواء ثم حاول مرة اخرى .

٨ــ لا تتوقف حتى يبدأ المصاب فى التنفس .

٩ ــ ضع تحت المصاب وفوقه بعض الاغطيــه .

تعليمات عامه للمسعف :

١ ــ حاول أن تحتفظ بهدوءك فان هدوءك يبدد مخاوفه وذعره المصــــاب مما يقلل من الصدمه العصبيه .

٢ ــ ابعاد الاشخاص الفضوليين حتى يتمكن المصاب من الحصول على التهويه الكافيه ولجعله أقل قلقا وعصبيــه .

٣ ــ الاتصال باقرب طبيب أو أقرب مستشفى .

ــ ان المسعف المدرب يمكنه القيام بالاسعافات الاوليه التى تعلمهــــا ويجب أن يتذكر دائما أنه لا يمكنه أن يحل محل الطبيب وواجب المسعف أن يعمل دائما على :

أ ــ انقاذ حياة المصاب . ب ــ منع المضاعفــــــات .

ــ المسعف الناجح يجب أن تتوفر فيه الصفات الاتيه :

أ ــ قوة الملاحظة لمعرفة جميع العلامات الموجوده بالمصاب .

ب ــ حسن التصرف فيجب أن يستعمل كل شئ فى متناول يده .

جـ ــ أن يكون رقيق الطبع وحازم ودقيق حتى لا يؤلم المصــاب .



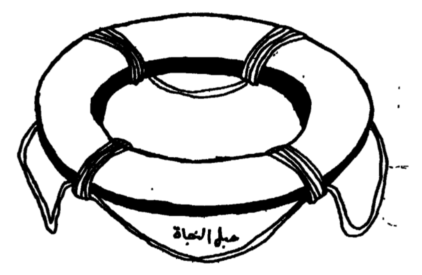
أدوات النجـــــــاه

حلقــة النجـــاه :

حلقة النجاه هى حلقة من الفلين أو خشب البلسا ٠٠ أو أى مادة أخـرى مشابهه تطفو على سطح الماء وهو مكسوه بقماش مانع للماء بحيث لا تتأثـــر بمياه البحر مدة طويله ويوجد على جوانبها حبـال بحيث تسمح لأى شخص آخر بالتعلق بها اذا وجد أكثر من شخص بالبحر أو تساعدنا لسحب الغريق اذا كان فاقدا للوعى ٠

كيفية القائهـــــا :

يقف الشخص بحيث يكون مواجها للاتجاه المراد القائها فيه وبحيث تكـــون الرجل اليسرى للامام ٠٠ ويمسك حلقة النجاه باليد اليمنى ٠٠ وحبل ربـاط الحلقه باليد اليسرى (على هيئة حلقات) ٠٠ تأرجح الحلقه للامام والخلف مرات ثم تقذف فى الهواء جهة الغريق بحيث تسير رأسيا فى الهواء وليـــس أفقيا وبحيث تسقط قريبا منه وبعيده عن رأسه ٠ (حتى لا تفقده الوعى) ويلاحظ أن يكون طرف الرباط الاخر مربوط فى اليد اليمنى حول الرسغ أو مربوط فى أى شىء ثابت بحيث لا تعوقه حركة سحب حبل رباط الحلقه بالغريق ٠



كيفيـة ارتداؤ هـــــا :

امسك طرف من الحانه الخارجيه ٠٠واسحبها جهتك٠٠ وليكن أقرب طرف ثم اضغط بكل قوتك على هذا الطرف جاعلا اياه يغطس فى الماء ٠٠ ستجـــد الحلقه ترتفع من الجهه الاخرى ٠٠ ارفع رأسك داخل الحلقه ممسكا بيديك اطراف الاحبال ٠

حزام النجــــــاه:

هو حزام من القماش حاكم للمياه ٠٠ مبطن اما بنوع من القطن أو الفلين وقد يكون على شكل جاكت من المطاط يلبس ثم ـ ـ ح بالهواء بواسطة الفـــم أو اوتماتيكى بمجرد سحب فتيل خاص ٠٠ ويثبت حول الجسم بواسطة أربطـــة خاصه وفى بعض الاحزمه يوجد مصباح يعطى ضوء برتقالى للدلاله علــــى مكان الغريـــق ٠

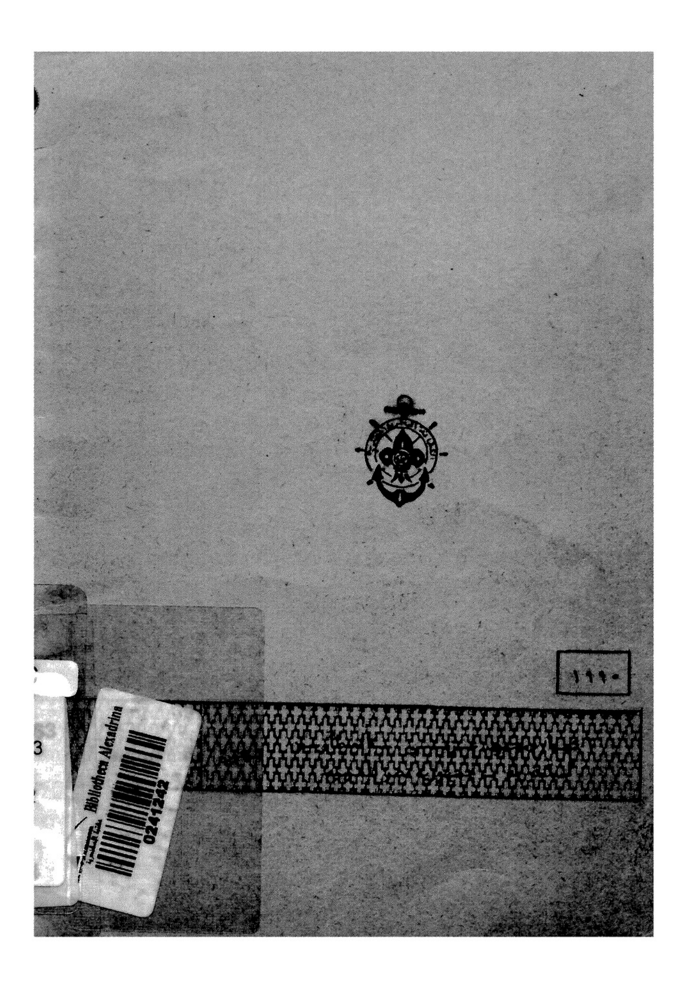



كشف النوات التي تهب على ميناء الاسكندرية

التاريخ	اسم النوة	المدة	اتجاهها وقوتها	ملاحظات
١ / ٦	راس السنة	٢	غربيه الى شمالية غربية قوة ٦ – ٨	ممطـــورة
١ / ٩	الفيضة الكبيرة	٥	جنوبية غربية الى غربية قوة ٦ – ٨	»
١ /١٨	الغطاس	٥	جنوبية غربية الى شمالية غربية ٦ – ٨	»
١ /٢٧	الكرم	٦	شمالية غربية ٦ – ٧	»
٢/٣	باقي الكرم	٧	شمالية غربية ٩ – ٨	»
٧ /١٤	الشمس الصغيرة	٢	شمالية غربية ٦ – ٨	»
٣ / ٤	السلوم	٣	شمالية غربية ٦ – ٨	ممطرة احيانا
٣ / ٨	الحسوم	٢	شماليه غربية الى شمالية شرقيه ٦ – ٨	»
٢/١٤	باقي الحسوم	٢	شماليه غربية ٦ – ٨	»
٣/٢٢	الشمس الكبيرة	٢	غربية الى شماليه غربية ٦ – ٨	»
٣/٢٩	العوة	٣	شمالية غربيه ٦ – ٨	»
٤ / ٢	باقي العوة	٢	شماليه غربية ٦ – ٧	»
١١/٢٠	المكنسة	٩	شماليه شرقية الى شمالية غربية ٦ – ٨	ممطـــرة
١١/٢٦	باقي المكنسة	٢	شماليه شرقية الى شماليه غربية ٥ – ٦	»
١٢/ ٤	قاسم	٤	جنوبيه غربيه الى شماليه غربية ٦ – ٨	»
١٢/١٠	باقي قاسم	٢	شماليه شرقية الى شماليه غربيه ٦ – ٧	»
١٢/١٣	الفيضة الصغيرة	٢	شمالية غربية ٦ – ٧	»
١٢/ ٢١	باقي الفيضة الصغيرة	٢	جنوبية غربية الى شماليه غربية ٦ – ٧	»
١٢/ ٢٦	عيد الميلاد	٢	شماليه غربية ٦ – ٧	»

حالات البحر المختلفة وعلاقتها بالرياح

قوة الريح بالبيوفورت	السرعة بالعقدة	اسم الريح	حالة البحر	رقم الشفرة	متوسط ارتفاع الامواج بالمتر
صفر	أقل من (١)	ساكنة	ساكن	صفر	صفر
١	١ — ٣	هواء خفيف	ساكن م ته ن	١	٠ — ٠٫١
٢	٤ — ٦	نسيم خفيف	هادىء	٢	٠٫١ — ٠٫٥
٣	٧ — ١٠	نسيم لطيف	خفيف	٣	٠٫٥ — ١٫٢٥
٤	١١ — ١٦	نسيم معتدل	معتدل	٤	١٫٢٥ — ١٫٥
٥	١٧ — ٢١	نسيم ناهض نشيط	معتدل	—	١٫٥ — ٢٫٥
٦	٢٢ — ٢٧	نسيم شديد	مضطرب	٥	٢٫٥ — ٤٫٠
٧	٢٨ — ٣٣	عاصفة معتدلة	مضطرب جدا	٦	٤٫٠ — ٦٫٠
٨	٣٤ — ٤٠	عاصفة ناهضة	عالى	٧	٦٫٠ — ٩٫٠
٩	٤١ — ٤٧	عاصفة شديدة	عالى جدا	٨	٩٫٠ — ١٤٫٠
١٠	٤٨ — ٥٥	عاصفة هوجاء	عالى جدا	٨	٩٫٠ — ١٤٫٠
١١	٥٦ — ٦٥	زوبعة	شاهق بصحبة	٩	أكثر من ١٤٫٠
١٢	أكثر من (٦٥)	اعصار	ظواهر غير عادية	٩	أكثر من ١٤٫٠


١٩٩٠
Bibliotheca Alexandrina
0241242